ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮರುಚಿಂತನೆ | ಒತ್ತಡ ಬಳಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ

ಜ್ವೈರಿಯಾ ಸಲೀಂ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಸಂವಾದಗಳು ಹಲವು ಬಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಬಳಲಿಕೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳ ಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಖನವು ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು (emotional intelligence) ಬೆಳೆಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಪಡಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಒಂದು ಸಂತೋಷಕರ ಶಾಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದು ಹೇಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಆಧಾರವಿರದ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಚಿತ್ತ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಡುವೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19ರ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಬರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದೇ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆಯೇ ಹೊರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಆಕೆ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ "ಟೀಚಿಂಗ್ ಟು ಟ್ರಾನ್ಸ್ಗ್ರೆಸ್" (Bell Hooks, 1994) ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಟಿಕ್ ನ್ಹಾಟ್ ಹಾನ್ ಅವರು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ: 'ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಶಿಕ್ಷಕ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ನೆರವು ನೀಡುವ ವೃತ್ತಿಪರರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನೆರವು ನೀಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಲಾರರು'. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬಹಳ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಹಾಗೂ ಏಳಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಶಾಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವುಳ್ಳ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ತರಗತಿಯ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲರು ಹಾಗೂ ಭಿನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಅವರು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಬೇಕಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲರು. ಶಾಲೆಯು ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾಳಜಿಯು ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬೇಕಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಆಯಾಮಗಳು

ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ, ತೃಪ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ

ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಸಾಮಾಜಿಕ–ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ (socioecological) ಆಯಾಮವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಬಹುಪಾಲು ನಿಂತಿದೆ. ಅದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಆಯಾಮಗಳೆಂದರೆ, ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ಭೌತಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಮನ್ನಣೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಗಣನೆಗಳಿಂದ ಮೂಡುವ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಭದ್ರತೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು; ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಸಮುದಾಯದೊಡನೆ ಒಂದು ನೈಜ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರವರೆಗೆ. ಅವರ ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಅವರ ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವವರ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ನೀಡಬಲ್ಲ 'ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ'ಗಳ (value addition) ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಇರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಕೂಡ ಅವರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನೆರವನ್ನೀಯುತ್ತವೆ.



ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೀಲತೆ | ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮತೆ | ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವುದು | ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು | ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ

ಚಿತ್ರ 1. ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಆಯಾಮಗಳು

ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬಲ ತುಂಬುವ ಸಮಾಜೋ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಮಾಜೋ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕಾ ಒಕ್ಕೂಟವು (The Consortium for Socio-Emotional Learning CASEL, 2013) ಶಿಕ್ಷಕರು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಐದು ಸಮಾಜೋ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಸ್ವ–ಪ್ರಜ್ಞೆ: ಸ್ವ–ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದುವುದು ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಗುರಿಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಸ್ವ–ನಿರ್ವಹಣೆ: ತಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ; ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

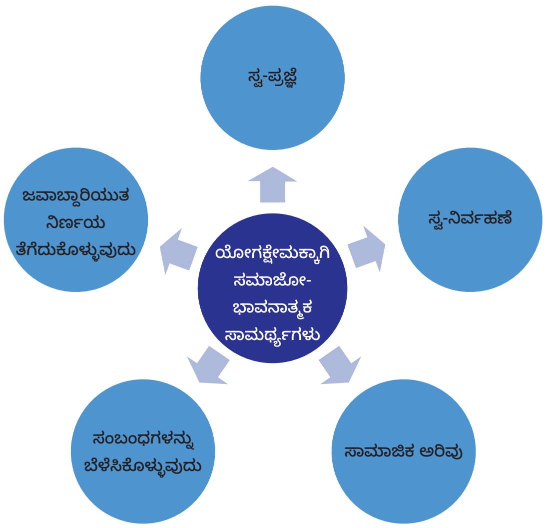
- ಸಾಮಾಜಿಕ–ಪ್ರಜ್ಞೆ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಎಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಅರಿವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇತರರ ಸಮಾಜೋ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಪರಾನುಭೂತಿಯಿಂದ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕಾಣಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರು ವ್ಯಾಪಕ ಶಾಲಾ ಸಮುದಾಯದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

- ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಒಂದು ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾದ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ವೃತ್ತಿ

ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ವಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೇಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಬಂಧುತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಒಂದು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಿ–ಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು: ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತ ಕಲಿಸುವ–ಕಲಿಯುವ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವುದರವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯೊಳಗೆ ಬರುವವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 2. ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬಲ ತುಂಬುವ ಸಮಾಜೋ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು (CASEL, 2013)

ಆದರೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಾಜೋ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ–ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿದ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇರಬಹುದು. ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ–ಪ್ರೇರಣೆಯುಳ್ಳ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಂತೂ, ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಲಾಗದೆ ಹೋದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಧನಾತ್ಮಕ ಶಿಸ್ತುಪಾಲನಾ ಕ್ರಮಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕವಾದ ಒಂದು ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಳಲಿಕೆ (emotional exhaustion) ಹಾಗೂ ಹತಾಶರಾಗುವಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬಂದೊದಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಪಾಯ ಎಂದರೆ ಮೇಲಿನವರಿಂದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುವಂತಹ ಆದೇಶಗಳದ್ದು. ಇವು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಅವರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ತಮಗೆ ಪೂರಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗದೆ ಹೋದರಂತೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪೋಷಣೆ

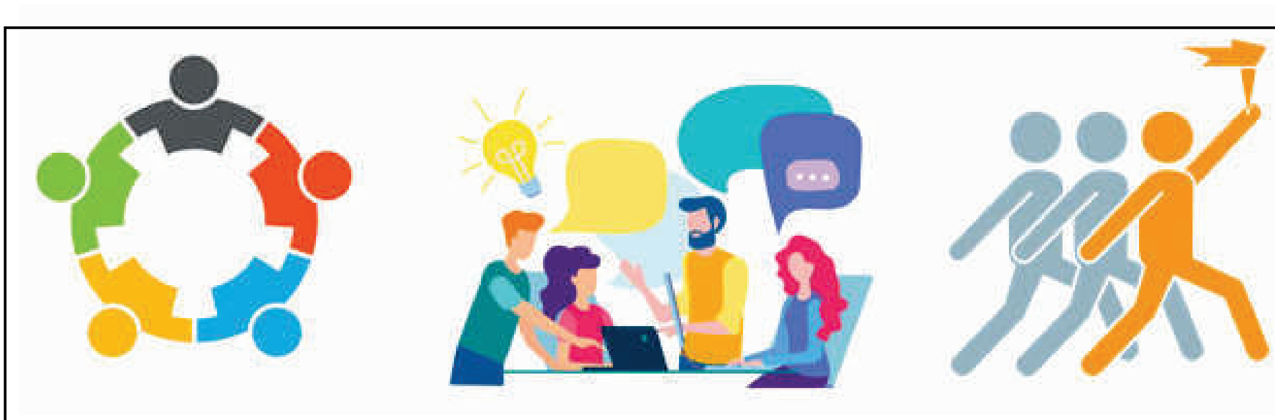
ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪೋಷಣೆ ಎನ್ನುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೇರಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೂ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹೊಂದಲು, ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ವಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಡಲು ಬದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂಥ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಸಮಭಾಗಿತ್ವವುಳ್ಳ ಮುಂದಾಳತ್ವ, ಎರಡೂ ಬದಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ಪಾರದರ್ಶಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತ–ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮಗೋಸ್ಕರ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು:

- ಸ್ವ-ಆರೈಕೆಗೋಸ್ಕರ ಒಂದು ಸ್ವಂತ ಸಮಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ 'ಒಳ್ಳೆಯ-ಭಾವನೆ' ಕೊಡುವಂತಹ ಕೆಲವು ದಿನಚರಿಗಳೆಂದರೆ: ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದು, ಹವ್ಯಾಸವೊಂದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಧ್ಯಾನ, ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ-ವಾಗಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಂತಹ ಸರಳ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಸರಿ.

- ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದು: ಶಿಕ್ಷಣದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವ, ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಯಿದೆ. ಅಂಥ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಚರಣೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸು-ವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ವೃತ್ತಿಪರತೆಯನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ-ವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಏರ್ಪಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧ ತರಗತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು, ಬೋಧನೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ಸ್ನೇಹಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅವರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಾಯಕವೂ, ಮನೋರಂಜಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮಾಡಬಹುದನ್: ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು
- ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಧ್ವನಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು
- ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಆಗ ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಿಕ್ಷರಲ್ಲಿರುವ ಬೋಧನೇತರ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು. ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು, ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಲು ಅಸಂಖ್ಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮುದಾಯದೊಡನೆ ಒಂದಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ.



ಸಾಮರಸ್ಯತೆ, ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಸಹಕಾರಯುಕ್ತ ವೃತ್ತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳು

ಚಿತ್ರ 3. ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು

'ಸಂತೋಷಭರಿತ' ಶಾಲೆಯ ಮೂರು ಆಚರಣೆಗಳು

ಅದ್ವೈತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು 2017ರಲ್ಲಿ ಹೈದ್ರಾಬಾದನ್ ಇಕ್ಬಾಲಿಯಾ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಅನ್ನು (Iqbalia International School- IIS) ಅದರ ಪರಿವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿತು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವತ್ತ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸಂತೋಷಭರಿತ ಶಾಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು (happy school culture) ನಿರ್ಮಿಸುವತ್ತ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆಚರಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದವು.

1. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆ (Teachers' circle time)

ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರದಂದು, ಬೆಳಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಗೆಂದು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸಿದ ಒಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ, ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರು– ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳ ಕಡೆಗೇ ವಾಲುವುದು ಸಹಜ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯತೊಡಗಿದವು, ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಗೆ ತಾವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ನಡೆಯುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ಪದೇಪದೇ ಸವಿದರು, ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಆಚರಣೆಯು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಸ್ನೇಹಭಾವ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಒಂದಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿತು.

2. 3–ಎಸ್ ಸಭೆ[1] (ವಿಷಯವಸ್ತು, ಸ್ವ–ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆ)

3. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ, ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ೯೦ ನಿಮಿಷಗಳ (ಎರಡು ಅವಧಿಯ) ಕಾಲ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಉದ್ದೇಶ ತಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ತರಗತಿಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ಅಥವಾ ತಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇಡೀ ತಂಡ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು. ಇದು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು, ಸಹಾಯ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಲಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಇದು ಹಲವು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವೇದಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅವರಲ್ಲಿನ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ಪೂರಕವಾಯಿತು. ಇದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತಲ್ಲದೇ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯೊಳಗಿನ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ಸಹಕಾರಯುತ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿತು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಾಧನವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಆದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು.

4. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮುಂದಾಳತ್ವ

ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮುದಾಯವು ಬಹಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ಕೌಶಲಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೌಶಲಗಳು ಅವಕಾಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಶಿಕ್ಷಕರ ಮುಂದಾಳತ್ವ' ವಿಧಾನವು ('Teacher-Leader' approach) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊರತರಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲವುಳ್ಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರು ಕೂಡ ಕ್ರಮೇಣ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದರು ಕೂಡ. ವಾರ್ಷಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಾಗ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಮಗೆ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಬೆಂಬಲದ ಗುಂಪನ್ನು ಕೂಡ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿತ್ತು. ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಬರಬೇಕಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸರಿ ಕಂಡಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳವು: 'ಇಂಥ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ'; 'ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಿ ನಡೆಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಂತಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಿಂದಲೂ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ನಡುವೆ ನನಗೆ ಸಮಯವೇ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ'; 'ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದರ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ; ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ನನ್ನ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಗಳಿದಾಗ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ನನಗನ್ನಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಆಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಇದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಒಂದು ಗುಂಪು ನನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.'

ಶಾಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವಂತಹ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವಂತಹ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ತಂಡದಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ತೆಗೆಯಲು ತನ್ನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಂಡ, ಒಬ್ಬ ಕರುಣೆಯುಳ್ಳ ಪರಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

'ಸಂತೋಷಭರಿತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು' ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಲ ಸಾಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ 'ಹಂತ'ವಲ್ಲ; ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಜೋ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲಾಗುವ ಆಘಾತದಿಂದ ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂದಾದರೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟಾರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಾಧನಗಳು ಇವೆ; ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳು, ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಕೂತು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಶನಗಳವರೆಗೆ ಇವೆ. ಈ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ವಿಧಾನ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ರಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

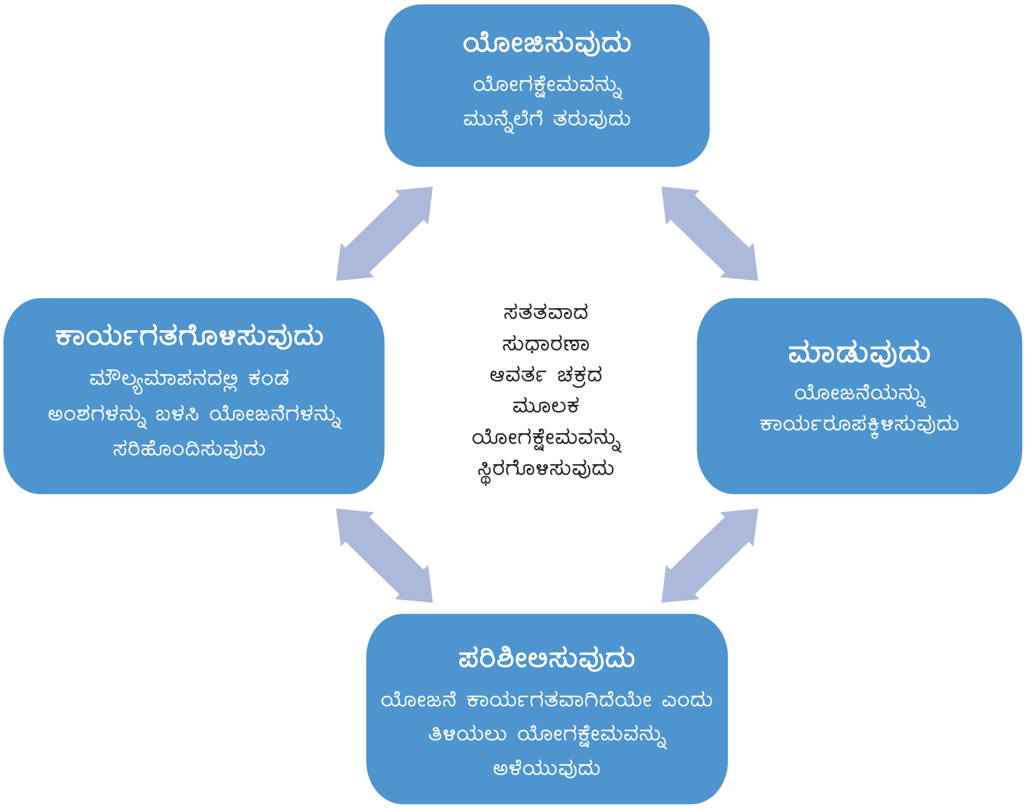
ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿ-ಸಂಬಂಧಿತ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮಾನ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ:

- ವೃತ್ತಿಪರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ: ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಯಶಸ್ವೀ ಬೋಧನೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು, ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

- ವೃತ್ತಿ-ಸಂಬಂಧಿತ ಒತ್ತಡ: ಬೋಧನಾ ಭಾರದ ಒತ್ತಡ, ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು, ಶಾಲೆ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಹದಗೆಟ್ಟ ಸಂಬಂಧಗಳು.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗಿ ಬೆರೆತ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಭಾವನೆ.

ಈ ಮೂರು ನಿಯತಾಂಕಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಇರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುಪಾಲು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂವಹನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತ ಸಂಗತಿ ಎಂಬುದು ವಿದಿತ. ಹೀಗೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿ-ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ (management science) ಎರವಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪಿಡಿಸಿಎ (ಯೋಜಿಸುವುದು - ಮಾಡುವುದು - ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು - ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು / Plan-Do-Check-Act = PDCA) ಆವರ್ತ ಚಕ್ರ. ಈ ಆವರ್ತ ಚಕ್ರವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಪುರಾವೆ ಆಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು, ತಮ್ಮ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂದು ಸತತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಂದುಕೊಂಡ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರದೇ ಹೋದಾಗ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುವಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಒಂದು ಸಂತೋಷಭರಿತ ವೃತ್ತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು-ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 4. ಸಂತೋಷಭರಿತ ಕೆಲಸದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

i A triangular curriculum structure consisting of Subject Matter, Self-learning and Social Learning.

ಪರಾಮರ್ಶನ

Acton, R., & Glasgow, P. (2015). Teacher Wellbeing in Neoliberal Contexts: A Review of the Literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(8). http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2015v40n8.6

Collie, R. J., Martin, A. J., & Frydenberg, E. (2017). Social and Emotional Learning: A Brief Overview and Issues Relevant to Australia and the Asia-Pacific. *Social and Emotional Learning in Australia and the Asia-Pacific*, 1–13. https://doi.org/10.1007/978-981-10-3394-0_1

Collie, R. J., Shapka, J. D., Perry, N. E., & Martin, A. J. (2015). Teacher well-being: Exploring its components and a practice-oriented scale. Journal of Psychoeducational Assessment, 33(8), 744–756. Retrieved from https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0734282915587990.

How to grow teacher wellbeing in your schools - Google Search. (n.d.). *In how to grow teacher wellbeing in your schools - Google Search*. https://www.google.com/search?q=how+to+grow+teacher+wellbeing+in+your+schools&rlz=1C1SQJL_enIN987IN987&oq=Grow+teacher+wellbeing+&aqs=chrome.1.69i57j0i22i30i625j0i390l5.7622j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Jennings, P. A. (2011). Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. In A. Cohen & A. Honigsfeld (Eds.), Breaking the mold of pre-service and in-service teacher education: Innovative and successful practices for the 21st century (pp. 133–143). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.



ಜ್ವೈರಿಯ ಸಲೀಂ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮುಂದುವರಿದ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ (School of Continuing Education) ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ೨೦೦೯ರಿಂದ ಅವರು ಶಾಲಾ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪರಿಶೀಲಕರಾಗಿದ್ದು, ISO 21001-2018 ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಶಾಲಾ ಲೆಕ್ಕ ಪರಿಶೋಧಕರಾಗಿ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಶಾಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ತೀವ್ರತರ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮಾರ್ಪಾಡು ತರುವ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಆಶಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು jwairia.saleem@apu.edu.in ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?

ಅನುವಾದ: **ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ ಹೆಗಡೆ** | ಪರಿಶೀಲನೆ: **ನಾಗಮಣಿ ಎಸ್. ಎನ್.**

ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದು. ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾದರೆ ಮೊದಲು, ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸಲಹೆಗಾರರು ಮತ್ತು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮಗು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಗು ವಿಶೇಷಚೇತನ ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ವಿಶೇಷ ಚೇತನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.